

### 11 腹式呼吸で元気になろう!



うたいびと 鈴木 恒子  
鼻から吸った空気をお腹に貯める腹式呼吸は、健康にとってもイイ！便秘解消＋風邪予防＋インナーマッスル強化＋良く通る声になる。  
毎月第1・3木曜日10:00～11:00 全20回  
4/5 スタート  
教材費 初回のみ500円  
持ち物 飲み物、軽い運動向きの服装  
対象 一般男女  
定員 10人



### 12 5さいまでのおんがくはじめのいっぽ

ピアノ教師 鈴木 恒子  
音楽で一番重要な基礎を、書いたり塗ったり遊んだりしながら繰り返し学習で楽しくきちんと身につける一年限定の教室です。  
毎月第2・4金曜日 16:00～16:20 全18回  
6/8 スタート  
教材費 毎回100円  
持ち物 4Bえんぴつ、ケシゴム、クーピー(赤・黄・オレンジ・ピンク・水色・紫・緑)  
対象 4～5才児で音楽教育未経験児  
定員 親子で10組



### 13 シニアのための頭と体の楽々トレーニング

福祉住環境コーディネーター 鈴木 恒子  
最近動きが鈍くなった、忘れっぽくなったと感じる方、座ったままでできる筋力アップの運動と指を動かす頭の体操で元気を取り戻そう。  
毎月第2・4月曜日 10:00～11:00 全18回  
4/9 スタート  
教材費 初めての方用具216円(要注文)  
持ち物 飲み物、ストレッチ用20cmボール&チューブ(もっている方)  
対象 概ね60才以上の男女、一般的体操教室に自信のな方大歓迎  
定員 15人



### 14 楽しいヨガ・のびのびストレッチ

講師 山田 としみ  
どなたでも楽しめるヨガです。血液やリンパの流れを促し、セルフマッサージで柔軟性&筋力アップ！&笑いヨガで心身の調和！快適生活を！  
毎月第1・3・5水曜日 10:00～11:10 全24回  
4/18 スタート  
教材費 初回のみ青竹費100円  
持ち物 レジャーシート、ヨガマット、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装で  
対象 どなたでも 初心者歓迎  
定員 15人



### 15 ボディーメンテナンスヨガ & のびのびエクササイズ

講師 山田 としみ  
参加者の声を聞きながら進めていきます。無理のないヨガ！笑いヨガ！青竹ビクス！コアトレーニング！ピラティス等で心身の調和を。  
毎月第1土曜日 10:00～11:10 全12回  
4/14 スタート ※4・5・11は第2土曜日  
教材費 初回のみ青竹費100円  
持ち物 ヨガマット、レジャーシート、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装で  
対象 一般 初心者歓迎  
定員 15人



### 16 マイハーバリウム



講師 山田 としみ  
人気のハーバリウム！癒しのインテリア！ご自身のデザインでオリジナルハーバリウムを作ってみませんか！  
毎月第4金曜日 10:00～11:00 全9回  
4/27 スタート ※11・12月は第3金曜日  
12月までの講座  
教材費 1作品1,000～2,000円(税別)  
持ち物 ピンセット  
対象 どなたでも  
定員 10人



### 17 笑いヨガと元気体操

講師 大石 かずえ  
1日一笑。世界中で広まっている笑いヨガをグループで楽しく健康力UP。ストレッチ、筋トレ脳トレも無理なく体力向上を目指します。  
毎月第1・3金曜日 10:00～11:30 全23回  
4/6 スタート(公開講座) ※5/4は休講  
教材費 初回のみアロマ代500円  
持ち物 布ダンベル、ヨガマット、飲み物、フェイスタオル、(スモールボール・ミニランポリン持っている方は持参、貸出・販売あります。)  
対象 大人一般  
定員 15人



### 18 整体ダイエットウォーキング

講師 大石 晴美  
簡単なストレッチとウォーキング(有酸素運動)で脂肪を燃焼させます。歩き方と姿勢を意識して健康な体づくりをしましょう。  
毎月第1日曜日 14:00～15:30 全11回  
5/6 スタート  
教材費 なし  
持ち物 ヨガマット、汗拭きタオル、お茶などの飲み物、動きやすい服装  
対象 大人一般  
定員 10人



### 19 ボールエクササイズ&ウォーキング

講師 前澤 康代  
園内の四季折々の草花を見ながら、楽しくノルディックウォーキングします。メタボ・ロコモ・認知症予防に最適な運動です。  
毎月第1・3火曜日 13:00～14:30 全22回  
4/10 スタート 4・6・1月は第2・3火曜日  
※8月は休講  
教材費 なし(レンタルボール必要な方のみ200円)  
持ち物 飲み物、ウエストポーチまたはリュックなど両手の空くバッグ、動きやすい服装で。  
対象 どなたでも(成人)  
定員 10人



### 20 ハーブ料理

講師 上杉 和彦  
和洋のハーブを使った料理をマスターして、健康な体づくりをめざします。  
毎月第2日曜日 10:30～12:30 全10回  
4/8 スタート ※8・1月は休講  
教材費 材料費1回600円(初回目徴収)  
持ち物 エプロン、布巾、筆記用具  
対象 どなたでも  
定員 15人



### 21 扇松堂の「いと、お菓子1」

ふるさと創業処 扇松堂 鈴木 一弘  
練り切り餡を使って、四季を彩る茶席上生菓子を、楽しみながら作ります。ご家族との素敵なくつろぎタイムにお役立て下さい。  
毎月第2火曜日 19:30～21:00 全10回  
4/10 スタート ※8月は第1火曜日  
1月までの講座  
教材費 毎回1,000円程度  
持ち物 手拭タオル、エプロン、お持ち帰り用容器  
対象 どなたでも  
定員 15人



### 22 ハーモニカ初心者入門講座



ハーモニカ振興会認定指導員 田川 晃  
何か趣味をとお考えの方、美しい音色の小さな楽器ハーモニカを習いませんか？基礎からじっくり丁寧に教えます。  
毎月第2・4木曜日 10:00～11:30 全24回  
4/12 スタート  
教材費 初級教本代1,400円(1年間使用)ハーモニカ代5,000円  
持ち物 筆記用具  
対象 中高齢初心者(男女不問)  
定員 6人



### 23 思い出の押し花と立体フラワー教室



講師 増田 恵美子  
四季折々の草花又記念のお花を押し花にしたり、立体フラワーにして、思い出に残しインテリアやプレゼントにしませんか。  
毎月第1金曜日 10:00～11:30 全11回  
4/6 スタート(公開講座) ※8月は休講  
教材費 1作品1,500円～、初回のみ押し花作成道具代と材料費で8,000円位(初回日に希望相談)  
持ち物 はさみ、押し花用生花(小花)、筆記用具(初回は材料配布)  
対象 どなたでも  
定員 15人



### 24 バッチワーク教室



講師 金野 郁子  
和洋の小物作り、バッグ、ポーチなど楽しみませんか。初めての方に、丁寧に指導させていただきます。皆さんお気軽にどうぞ!!  
毎月第1木曜日 14:00～16:00 全10回  
4/5 スタート(公開講座) ※5月は第2木曜日  
※8・1月は休講  
教材費 毎回1,000円～2,000円位、初回のみ3,000円位(糸代含む)  
持ち物 裁縫道具、はさみ(布切り・糸切り)、色鉛筆  
対象 大人一般  
定員 15人



## チューリップまつり

3/24(土)～4/8(日)

県警音楽隊演奏をはじめステージイベント 只今計画中



